



Luminothérapie

Resynchronise l'horloge biologique

Indications : décalage de l'horloge biologique (avance ou retard de phase, jet lag, horaires décalés)

Matériel : lampe blanche ou bleue, 1000 à 1500 lux

Fréquence : au lever, pendant 30 à 60 minutes

Cure pendant 2 à 3 semaines, 3 à 4 fois par an